



TESIS UANCV



UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

**UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ**

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL



TRABAJO ACADÉMICO

**TÉCNICA DE LA RECEPCIÓN EN EL VOLEIBOL EN
LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA
Nº 56044 DE COMBAPATA,
CANCHIS – CUSCO**

PRESENTADO POR

DAVID QUISPE CRUZ

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN
EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE ESCOLAR**

JULIACA – PERÚ

2018



**UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ**

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL

TRABAJO ACADÉMICO

**TÉCNICA DE LA RECEPCIÓN EN EL VOLEIBOL EN
LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA**

**Nº 56044 DE COMBAPATA,
CANCHIS – CUSCO**

PRESENTADO POR

DAVID QUISPE CRUZ

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN
EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE ESCOLAR**

APROBADO POR EL JURADO:

PRESIDENTE

: 
Dr. Obdulio Collantes Menis

PRIMER MIEMBRO

: 
Mgtr. Dionisio Condori Cruz

SEGUNDO MIEMBRO

: 
Mgtr. Luz Vianed Flores Ampuero



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ" ESCUELA DE POSGRADO



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N°110-2018-D-EPG/UANCV

Juliaca, 19 de Octubre del 2018.

VISTO:

Los Expedientes de, SEP. Educación Inicial (EI) N° 22089, 20536, 20535, 1364, 21169, 21105, 19043, 22081, SEP. Educación Básica Alternativa y Tutoría (EBAT) N°26179, 15460, 19776, 20894, 21541, 21833, 21936, SEP. Educación Bilingüe Intercultural (EBI) N°8943, 21758, 18562, 452, 18563, 1053, 19463, 21334, 20598 SEP. Enseñanza del Inglés Como Lengua Extranjera (EILE) N° 1174, 18235, 19754, 26874, 25730, 21757, SEP. Tecnología, Computación o Informática Educativa (TCIE) N° 19811, 19810, 19464, 20542, 22052, 693, SEP. Computación, y Docencia en Aula de Innovación Pedagógica (CDAP) N°18339, 26492, 23943, 24749, 22289, SEP. Ciencias Sociales (CCSS) N°19625, 22229, 22050, SEP. Comunicación y Psicología Educativa (CPE) N°19627, 18541, SEP. Educación Física y el Deporte Escolar (EF/DE) N°22053, 22051, 22054, SEP. Educación Primaria (EP) N°26734, 21542, SEP. Investigación, Didáctica y Docencia en Educación Superior (IDDES) N°22321, 21111, 884, SEP. Administración y Gestión de la Educación (AGE) N°21059, 19833, 21059, de diferentes Sedes, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca.

CONSIDERANDO:

Que, los egresados de los Programas de Segunda Especialidad Profesional en: Educación Inicial (EI), Educación Básica Alternativa y Tutoría (EBAT), Educación Bilingüe Intercultural (EBI), SEP. Enseñanza del Inglés Como Lengua Extranjera (EILE), Tecnología, Computación o Informática Educativa (TCIE), Computación, y Docencia en Aula de Innovación Pedagógica (CDAP), Ciencias Sociales (CCSS), Comunicación y Psicología Educativa (CPE), Educación Física y el Deporte Escolar (EF/DE), Educación Primaria (EP), Investigación, Didáctica y Docencia en Educación Superior (IDDES), Administración y Gestión de la Educación (AGE), de diferentes Sedes, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca; solicitan el sorteo de Jurados y fijación de fecha para el Examen de Suficiencia y Sustentación de Trabajo Académico, requisitos para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional;

Que, el inciso b) del Artículo N° 5 del Reglamento Específico de Titulación del Programa de Segunda Especialidad Profesional, establece la modalidad de Examen de Suficiencia para optar el Título;

Que, los Artículos N° 12 al N° 25 del Reglamento Específico de Titulación del Programa de Segunda Especialidad Profesional, establecen los procedimientos para el referido examen de suficiencia; y

En uso de las atribuciones conferidas a la Dirección en el inciso "J" del artículo 17 del Reglamento General de la Escuela de Posgrado, y el Art. 64 del Estatuto Universitario;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- NOMBRAR a los Educación Inicial (EI), Educación Básica Alternativa y Tutoría (EBAT), Educación Bilingüe Intercultural (EBI), SEP. Enseñanza del Inglés Como Lengua Extranjera (EILE), Tecnología, Computación o Informática Educativa (TCIE), Computación, y Docencia en Aula de Innovación Pedagógica (CDAP), Ciencias Sociales (CCSS), Comunicación y Psicología Educativa (CPE), Educación Física y el Deporte Escolar (EF/DE), Educación Primaria (EP), Investigación, Didáctica y Docencia en Educación Superior (IDDES), Administración y Gestión de la Educación (AGE), de diferentes Sedes, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca; como se detalla en el artículo Segundo de la presente Resolución, siendo los Jurados los siguientes Docentes:

Presidente	:	Dr. Obdulio COLLANTES MENIS
Primer Miembro	:	Mgtr. Dionisio CONDORI CRUZ
Segundo Miembro	:	Mgtr. Luz Vianey FLORES AMPUERO

SEGUNDO.- DETERMINAR que el EXAMEN DE SUFICIENCIA Y SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO se llevará de acuerdo al siguiente detalle:

Lugar	:	Sede JULIACA
Fecha	:	Sábado 20 de octubre del 2018
Hora	:	9:00 a.m.



UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
ESCUELA DE POSGRADO



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N°110-2018-D-EPG/UANCV

Docentes

PROGRAMA SEP "Educación Inicial" (EI) Examen de Suficiencia

N°	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	22089	1410808039	GARRIDO RAMOS DEISY	CUSCO	2014-I al 2015-I
02	20536	221C07094	DELGADO HUAMANI GLADIZ YONI	SICUANI	2012-I al 2013-I
03	20535	221C07090	QUISPE SIVANA CUSI YENNY	SICUANI	2012-I al 2013-I
04	1364	211C02023	CATARI QUISPE SUSANA GLADYS	PUNO	2011-I al 2012-I
05	21169	211C08022	HONOR BARRIOS LEONOR	CUSCO	2011-I al 2012-I
06	21105	21107C056	PACO SUCLLI JACQUELINE	SICUANI	2010-I al 2011-I
07	19043	5TC10027	DLARTEGUI VERA BERTHA OLIVA	AZANGARO	2007-I al 2007-II

PROGRAMA SEP "Educación Inicial" (EI) Sustentación de Trabajo Académico

N°	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	22081	1610101578	CHIRINOS MURILLO IVONE	JULIACA	2015-I al 2016-I

PROGRAMA SEP "Educación Básica Alternativa y Tutoría" (EBAT) Examen de Suficiencia

N°	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	26179	29101E132	PUMALEQUE MONTESINOS ROXANA	JULIACA	2009-I al 2009-II
02	15460	29101E056	CONDORI QUISPE LUIS MIGUEL	JULIACA	2009-I al 2009-II
03	19776	0128112044	BARRANTES SACACA TANIA MABEL	JULIACA	2008-I al 2008-II
04	20894	132190078004	ALMIRON DIAZ MARIA NATIVIDAD	TACNA	2013-I al 2014-II
05	21541	21108E030	YANQUE SALINAS MARIBEL	CUSCO	2010-I al 2011-I
06	21833	1EBA0076	VILCA RAMOS PIO NAPOLEON	JULIACA	2007-I al 2007-II
07	21936	1EBA0010	CHIPANA QUISPE MARYSOL	JULIACA	2007-I al 2007-II

PROGRAMA SEP "Educación Bilingüe Intercultural" (EBI) Examen de Suficiencia

N°	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	8943	1EB00143	TICONA QUILLA HECTOR	JULIACA	2002-II al 2003-I
02	21758	8EB00283	VILCA ZAVALA ABRAHAM	CUSCO	2005-II al 2006-I
03	18562	5EB00226	YANA PUMA JUANA	AZANGARO	2006-II al 2007-I
04	452	2EB00880	LUNA FIGUEROA ANA MARIA	PUNO	2007-I al 2007-II
05	18563	5EB00254	QUISPE LUQUE PLACIDA	AZANGARO	2007-I al 2007-II
06	1053	15EB0084	CHIPANA LIMACHI CRUZ	DESAGUADERO	2007-II al 2008-I
07	19465	2EB00846	ORTIZ CUTIPA ELISA JUSTINA	PUNO	2007-II al 2008-I
08	21334	0728101003	QUISPE CUITO EMILIANO	SICUANI	2008-I al 2008-II
09	20598	6EB00259	CCALLOHUANCA CCOPA FREDY ELISEO	AYAVIRI	2007-I al 2007-II

PROGRAMA SEP "Enseñanza del Inglés Como lengua Extranjera" (EILE) Examen de Suficiencia

N°	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	1174	21101H078	CAMPOS HUARILLOCLA MATILDE	JULIACA	2010-I al 2011-I
02	18235	211H18015	LLAQUE CCORAHUA ALBERTINA IVONNE	YAURI	2011-I al 2012-I



UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
ESCUELA DE POSGRADO



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 110-2018-D-EPG/UANCV

PROGRAMA SEP "Enseñanza del Inglés Como Lengua Extranjera" (EILE) Sustentación de Trabajo Académico

EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
19754	1610200569	COLCA HUANCA ESTEFANNY LOLA	PUNO	2016-I al 2017-I
26874	1610200345	RODRIGUEZ HUANCA JESSICA VIRGINIA	PUNO	2016-I al 2017-I
25730	1610200348	RAMIREZ MAMANI CRISTOBAL	PUNO	2016-I al 2017-I
21757	1710101213	JARA CALLOHUANCA URIEL	JULIACA	2017-I al 2017-II

PROGRAMA SEP "Tecnología, Computación e Informática Educativa" (TCIE) Examen de Suficiencia

EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
19811	3TCI0065	ZAPANA SANIZO MAUREEN LIOUVINA	JULI	2007-I al 2007-II
19810	3TCI0059	TACANAHUI ARIAS WALTHER	JULI	2007-I al 2007-II
19464	2TCI0076	ARCE RAMOS RICARDO WILBER	PUNO	2007-I al 2007-II
20542	1028113028	SANCOC CHIPANA ANDRES JUAN	AREQUIPA	2008-I al 2008-II
22052	211F33007	MEZA HUAMANI SENIA LILIA	ICA	2011-I al 2012-I

PROGRAMA SEP "Tecnología, Computación e Informática Educativa" (TCIE) Sustentación de Trabajo Académico

EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
693	1510101716	GUTIERREZ FLORES LUIS ADRIAN	JULIACA	2015-I al 2016-I

PROGRAMA SEP "Computación y Docencia en Aula de Innovación Pedagógica" (CDAIP) Examen de Suficiencia

EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
18339	21101U049	PELINCO RUELAS EDGAR	JULIACA	2010-I al 2011-I
26492	221U01013	URURI CUSI GUSTAVO ALONSSO	JULIACA	2012-I al 2013-I

PROGRAMA SEP "Computación y Docencia en Aula de Innovación Pedagógica" (CDAIP) Sustentación de Trabajo Académico

EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
23945	1610200464	CONDORI JUSTO BLÁS	PUNO	2016-I al 2017-I
24749	1610100737	BENITO TORRES JOVITA	JULIACA	2016-I al 2017-I
22289	1710101075	COASACA HUARAYA LEDNIDAS	JULIACA	2017-I al 2017-II

PROGRAMA SEP "Ciencias Sociales" (CC.SS) Examen de Suficiencia

EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
19625	21123P012	TITO LOPE LEON	ANDAHUAYLAS	2010-I al 2011-I
21229	221P01003	BARCENA CHAHUA SIXTO FREDY	JULIACA	2012-I al 2013-I

PROGRAMA SEP "Ciencias Sociales" (CC.SS) Sustentación de Trabajo Académico

EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
22050	1710700050	MALAGA BEJAR EVELYN	SICUANI	2017-I al 2017-II

PROGRAMA SEP "Comunicación y Psicología Educativa" (CPE) Examen de Suficiencia

EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
19627	21101036	JAEN PEREZ BETSABET CRISTIAN	JULIACA	2010-I al 2011-I
18541	21101031	SUCATICONA AGUILAR YENY AYDE	JULIACA	2011-I al 2012-I

PROGRAMA SEP "Educación Física y el Deporte Escolar" (EF/DE) Sustentación de Trabajo Académico

EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
22053	1710700137	QUISPE ARAOZ SAUL	SICUANI	2017-I al 2017-II
22051	1710700136	QUISPE CRUZ DAVID	SICUANI	2017-I al 2017-II
22054	1510200301	GHURA JALIRI JULIO WILITH	PUNO	2015-I al 2016-I



UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
ESCUELA DE POSGRADO



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 110-2018-D-EPG/UANCV

PROGRAMA SEP "Educación Primaria" (EP) Examen de Suficiencia

#	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	26734	8EP00029	GAMARRA ZARATE DANIEL	CUSCO	2004-I al 2004-II
02	21542	291028014	CHURA COAQUIRA GIL GUZMAN	PUNO	2009-I al 2009-II

PROGRAMA SEP "Investigación, Didáctica Y Docencia En Educación Superior" (IDDES) Examen de Suficiencia

#	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	22321	131117052	ALIAGA TAPIA MERY LUZ	PUNO	2013-I al 2014-I

PROGRAMA SEP "Investigación, Didáctica Y Docencia En Educación Superior" (IDDES) Sustentación de Trabajo Académico

#	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	21111	1710100988	CCAMA CONDORI HUGO ANSELMO	JULIACA	2017-I al 2017-II
02	884	1610101010	APAIZA PANCA CYNTHIA MILAGROS	JULIACA	2016-I al 2017-I

PROGRAMA SEP "Administración y Gestión de la Educación" (AGE) Examen de Suficiencia

#	EXP.	CÓDIGO	APELLIDOS Y NOMBRES	SEDE	PROMOCIÓN
01	21059	221D02028	MEDINA SANCHEZ NANCY	PUNO	2012-I al 2013-I
02	19833	131109063	ZEVALLOS APAZA JUAN	JULIACA	2013-I al 2014-I
03	21059	1410109001	VILCA HUANCA PATRICIA	JULIACA	2014-I al 2015-I

TERCERO.- AUTORIZAR la difusión de la presente Resolución a la Coordinación General del Programa de Segunda Especialidad Profesional e interesados.

Regístrese, comuníquese y archívese.



UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
ESCUELA DE POSGRADO
Dr. César Domingo Colmenares Méndez
DIRECTOR



UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
ESCUELA DE POSGRADO
Roj. Lidia Cereña Aguilar
SECRETARIO ACADÉMICO

CC. Verla,
CC. M. Verla,
COORDINACIÓN GENERAL SEP INTERESADOS ARCHIVO DRE



A los maestros de la Universidad Andina
"Néstor Cáceres Velásquez" del
Programa de Segunda Especialidad
profesional en Educación Física y el
Deporte Escolar quienes me formaron y
emprendieron en mi formación
profesional.

David



Mi agradecimiento a mi esposa, quien me incentivó al estudio y formación profesional, permitiendo en mí la gran alegría de ser maestro competitivo.

David



ÍNDICE

ÍNDICE.....	i
INTRODUCCIÓN.....	iv

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DEL TRABAJO ACADÉMICO

1.1. TÍTULO DEL TRABAJO ACADÉMICO	1
1.1.1. Institución educativa donde se ejecuta el trabajo académico.....	1
1.1.2. Duración.....	1
1.1.3. Sección y número de estudiantes.....	1
1.1.4. Responsable.....	1
1.2. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO ACADÉMICO.....	2
1.3. OBJETIVOS.....	3
1.3.1. Objetivo General.....	3
1.3.2. Objetivos Específicos.....	3

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. BASES TEÓRICAS.....	4
2.1.1. Voleibol.....	4
2.1.2. Fundamentos técnicos del voleibol.....	8
2.1.2.1. Calistenia o calentamiento	8
2.1.2.2. Servicio o saque.....	8



2.1.2.3. La recepción.....	9
2.1.2.4. El voleo.....	14
2.1.2.5. El remate o ataque.....	15
2.1.2.6. El bloqueo.....	17
2.1.3. Ejercicios técnicos para mejorar y dominar la recepción.....	18
2.1.4. Driles tácticos para mejorar la recepción.....	22
2.2. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	25
2.2.1. Voleibol.....	25
2.2.2. Deporte.....	25
2.2.3. Balón.....	26
2.2.4. Campo deportivo.....	26
2.2.5. Puntuación.....	27
2.2.6. Las rotaciones.....	28
2.2.7. Los jugadores.....	29
2.2.7.1. Libero.....	29
2.2.7.2. Opuesto.....	30
2.2.7.3. Cuatro o punta.....	30
2.2.7.4. Colocador.....	31
2.2.7.5. Central.....	31

CAPÍTULO III

PLANIFICACIÓN, EJECUCIÓN Y RESULTADOS

3.1. PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES.....	32
3.1.1. Unidades de aprendizaje.....	34



3.1.2. Sesiones de aprendizaje.....	39
-------------------------------------	----

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS



INTRODUCCIÓN

El presente trabajo académico que presento, denominado; ***Técnica de la recepción en el voleibol en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Primaria N° 56044 de Combapata, Canchis - Cusco***, Tiene como objetivo practicar la disciplina deportiva del voleibol incidiendo en la técnica de la recepción en los alumnos del sexto grado de la mencionada institución.

El trabajo académico está estructurado en capítulos:

El primer capítulo especifica aspectos generales, la justificación, y la formulación de los objetivos.

El segundo capítulo contiene la fundamentación teórica, donde se describen las fuentes teóricas que sustentan el tema de trabajo.

El tercer capítulo presenta la planificación, ejecución y resultados del trabajo académico.

Para la elaboración del presente trabajo se realizó inicialmente el diagnóstico con los estudiantes en el campo deportivo de acuerdo a las necesidades que se observó.

Debemos de resaltar que el voleibol es uno de los deportes más practicados a nivel mundial en sus diferentes categorías, como también en nuestra institución es uno de los más practicados sobre todo en mujeres, quienes desde niñas se inclinan a este deporte; es por estas razones decidimos realizar nuestro trabajo.



En el proceso de desarrollo y ejecución del presente trabajo académico se ha presentado algunas dificultades en la información bibliográfica las cuales han sido superados gracias a la consulta de diferentes fuentes de información como libros, artículos, publicaciones en páginas web entre otros y consultando a profesionales entendidos en la materia.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DEL TRABAJO ACADÉMICO

1.1. TÍTULO DEL TRABAJO ACADÉMICO

Técnica de la recepción en el voleibol en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Primaria N° 56044 de Combapata, Canchis – Cusco.

1.1.1. Institución educativa donde se ejecuta el trabajo académico

Institución Educativa Primaria N° 56044 de Combapata, Canchis - Cusco.

1.1.2. Duración

Inicio : Noviembre 2017

Finaliza : Diciembre 2017

1.1.3. Sección y número de estudiantes

Sexto grado con 25 estudiantes

1.1.4. Responsable

Prof. David Quispe Cruz

1.2. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO ACADÉMICO

El presente trabajo académico se ejecutó teniendo como objetivo primordial llegar a dominar la técnica de la recepción en la disciplina deportiva del voleibol en el aspecto práctico.

En el desarrollo de las sesiones de educación física siempre se practica el vóley con nuestros estudiantes además incidiendo en la recepción por esta razón decidí desarrollar el tema para mejorar y profundizar adecuadamente el manejo técnico y táctico de este fundamento del vóley.

Por estas razones opto ejecutar este trabajo con la única intención de mejorar la práctica deportiva con nuestros estudiantes a nivel de la institución: para ello recurrimos como apoyo a personas profesionales en la materia como; profesores de educación física, entrenadores y deportistas calificados para lograr que nuestros estudiantes adquieran el dominio de la recepción en el voleibol y prepara deportistas calificados quienes nos representaran a nuestra región y país.

Para la ejecución del presente trabajo académico se ha planificado realizar juntamente con los estudiantes de la institución los entrenamientos respectivos los días; lunes y miércoles de la semana en la plataforma deportiva de nuestra institución en el horario de 15:00 hrs. hasta las 17:00 hrs.

La práctica del voleibol requiere de un entrenamiento progresivo y ordenado de acuerdo a los fundamentos técnicos; por lo tanto el

entrenamiento es la primera actividad donde nuestros estudiantes adquieran y desarrollen sus capacidades propias como voleibolistas .

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo General

Dominar la técnica de la recepción del balón en la disciplina deportiva del voleibol en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Primaria N° 56044 de Combapata, Canchis región Cusco.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Practicar la recepción con el balón en la disciplina del voleibol en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Primaria N° 56044 de Combapata, Canchis región Cusco.
- Desarrollar actividades permanentes de la técnica de la recepción del balón en la disciplina del voleibol en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Primaria N° 56044 de Combapata, Canchis región Cusco.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. BASES TEÓRICAS

2.1.1. Voleibol

El vóleibol, denominado también; volibol, balonvolea o simplemente vóley, es una disciplina deportiva en donde se encuentran dos equipos haciendo uso de una pelota. Cada equipo cuenta con seis jugadores en el campo se juega en un campo separados por una red o net. La finalidad de este juego es hacer pasar el balón sobre la net y hacer que llegue al piso del área contraria y que los jugadores contrarios impidan el toque al suelo. En ese entender se dan dos facetas de ataque y el otro equipo de defensa. La pelota debe de tener contactos limpios no puede pararse o ser agarrado debe de estar en constante movimiento, para lo cual cada equipo tiene facultad de realizar tres contactos con el balón para poder pasar al campo del adversario.

Los toques se ejecuta con las manos y brazos, aunque en estos tiempos, según el reglamento se permite hacer contacto con cualquier parte del cuerpo incluso se hace el uso del pie, también se debe de mencionar que lo peculiar que tiene este deporte es que se juega haciendo rotación es decir cambio de ubicación de los jugadores.

Debemos mencionar que este deporte fue creado por el preparador físico William Morgan, en el año de 1895 teniendo en cuenta algunos fundamentos de otros deportes con algunas similitudes.

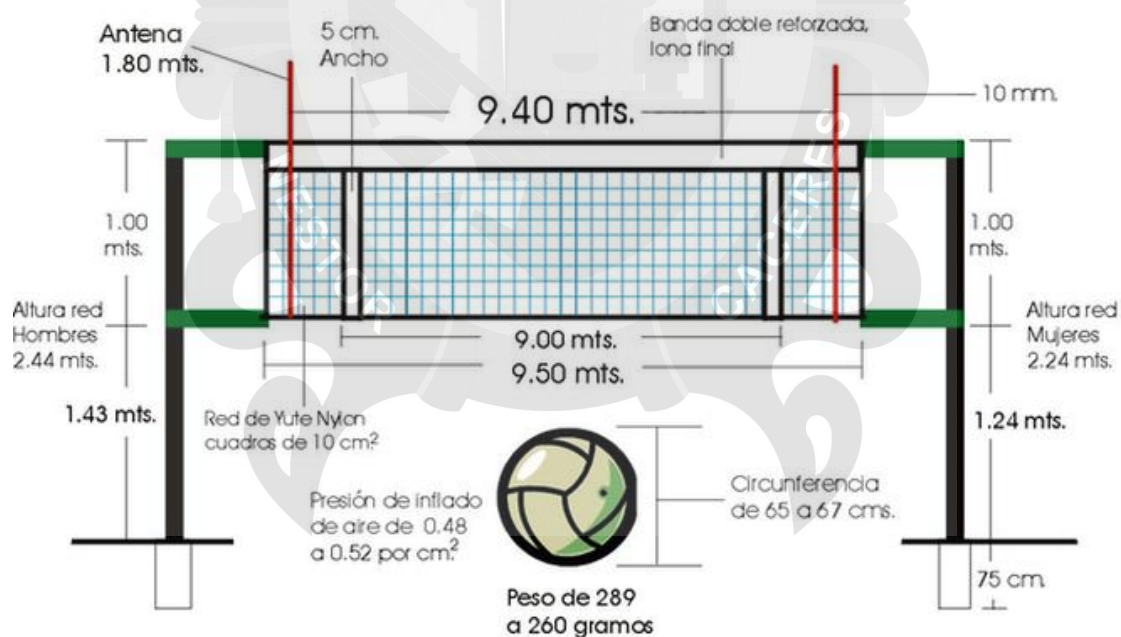
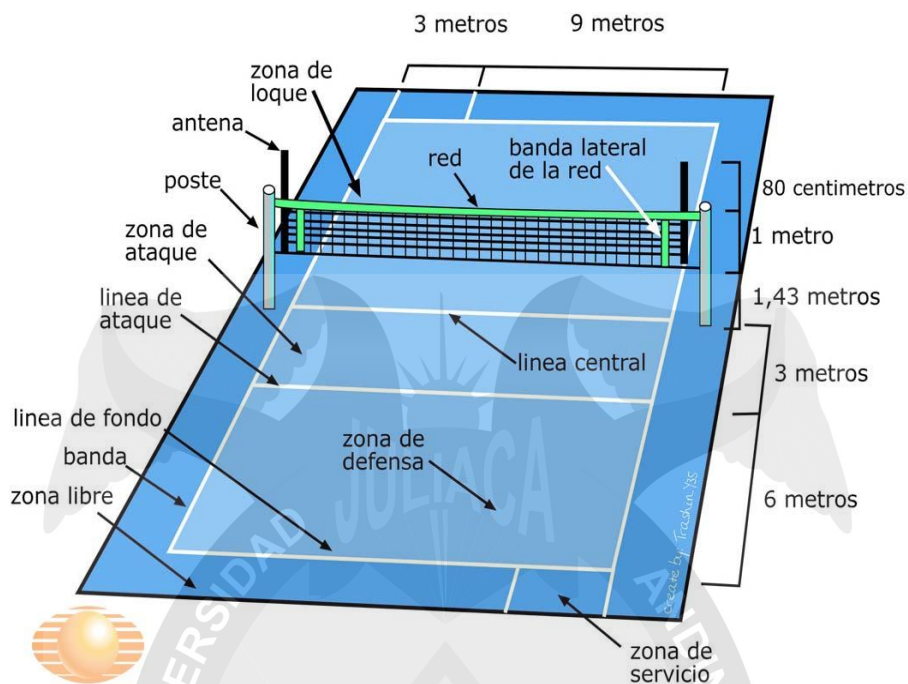
- ✓ Entre los jugadores de los equipos diferentes no se da ningún tipo de contacto ya que están divididos los dos campos por medio de una net
- ✓ Se juega entre dos agrupaciones rivales de seis deportistas cada uno en el campo.
- ✓ Los encuentros deportivos se dan en ambiente con medidas de 9 m. por 18 m de forma rectangular posterior a esto debe tener una zona libre de por lo menos 3 m. en sus cuatro lados. El campo está dividido en dos por medio de una red que tiene una altura de 2.43 m para varones y de 2.24 m. para damas.

En 1963 introducen las rotaciones para mejorar el sistema de juego haciendo que todos los jugadores se ejerciten en los distintos



aspectos del juego. Las rotaciones introducen una gran variabilidad sobre el posicionamiento de los jugadores de ambos equipos en la pista y complica el planteamiento de estrategias de juego. Dado el alto número de combinaciones que se pueden dar a lo largo de un partido por la rotación de los jugadores de los dos equipos, la estadística es un elemento fundamental para analizar los encuentros disputados, pero también en tiempo real para asistir las decisiones del entrenador. La informática se ha incorporado en los últimos años a estas tareas, facilitando las anotaciones en directo y permitiendo un rápido análisis de las situaciones del juego.

El voleibol es uno de los deportes donde mayor es la paridad entre las competiciones femeninas y masculinas, tanto por el nivel de la competencia como por la popularidad, presencia en los medios y público que sigue a los equipos.



2.1.2. Fundamentos técnicos del voleibol

2.1.2.1. Calistenia o Calentamiento

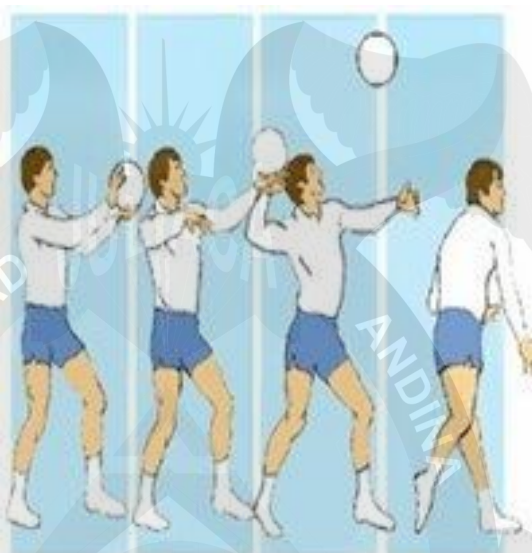
Son actividades que anteceden a un encuentro deportivo con la intención de estar en óptimas cualidades. La meta es superar el desenvolvimiento de la capacidad física que se ejecuta en el campo y para no tener o sufrir algunas lesiones.

El calentamiento tiene dos procesos: primero el calentamiento global; que son actividades o ejercicios que son o realizan netamente de actividades que realizan en la cancha de los diferentes deportes (desplazamientos, corrida, elongaciones entre otros). Segundo ligero y ascendente; tratar que no haya cansancio buscar movilidad de todas las articulaciones y músculos en un lapso de tiempo no mayor a 10 min.

2.1.2.2. Servicio o saque

El servicio es el primer contacto para poner en juego y actividad a la pelota como forma de acometer al otro equipo, con la intención de ubicar en zonas desprotegidas del contrincante, el saque tiene peculiaridades como: ser seguro, potente y tratar de colocar o ubicar el balón en zonas libres dentro del campo contrario

Según la práctica se observa distintas formas de saque: saque tenis, saque flotante, saque en suspensión, entre otros.



2.1.2.3. La recepción

Se utiliza para recepcionar la pelota y dirigirla al lugar del colocador. Este pase tiene su sentido, fundamentalmente, ante un servicio o ante un remate del equipo contrario. Los brazos han de hallarse estirados y firmes, abrazando una mano a la otra. los antebrazos deben estar unidos a la altura de los codos. Además, los brazos se encuentran inclinados hacia delante en el momento del golpe, con lo que se consigue que el balón baya con dirección hacia adelante. En el acto de la recepción simultáneamente se ejecuta el acto de elástico o resorte.



Para poder dominar una pelota y luego pasar a otro compañero se debe realizar el ataque, se recepciona con los antebrazos juntos cuando está abajo a nivel de las caderas y cuando está arriba o a la altura de la frente se hace con el toque de dedos.

También se dan casos más complicados cuando el deportista optan por arrojarse al piso y no permitir que el balón toque el mismo haciendo una extensión de brazo total como también de la mano y el rebote de la pelota se da en la mano impidiendo el toque con el piso evitando el punto.

Se hace la jugada de antebrazo o recepción para que el segundo toque se realice en perfectas condiciones normalmente es el voleo y luego el remate efectivo convertido en punto.

La recepción es el primer toque de un equipo pero en casos extremos que no se pueda hacer esta jugada, se opta por salvar el balón con el cabeceo, toque de pie o con cualquier parte del cuerpo.



Situaciones fundamentales en la ejecución técnica del fundamento de la recepción

- Cuanto más cerca se ubique el deportista a net más suave será el trabajo de los antebrazos.
- Se debe de tener los brazos totalmente extendidos planos bien posicionados y duros en el momento de toque con la pelota.
- La ubicación de los brazos del deportista antes del toque con la pelota es debajo de la misma y con dirección donde se pasará.
- Si existe recepción en la ubicación uno el pie derecho debe de estar adelante y si existe recepción en la ubicación cinco el pie izquierdo debe de estar adelante.
- Los brazos no deben de bajarse si se está esperando recepcionar una pelota.

- Cuando se da el toque con la pelota la función de las piernas es más activa (resorte) y los brazos realizan un trabajo pasivo rígido.

Tipos de Recepción

a) Recepción en campo

Estos casos de recepción o defensa es posterior a un bloqueo ósea hubo toque de pelota con el bloque o traspasan a lugar de defensa o tal vez pasaron el bloque. Al ejecutarse esta jugada de recepción nos permite realizar un contra ataque y la posibilidad de hacer punto o colocación es un pre para un ataque efectivo.

b) Recepción con dos brazos y por debajo

La ubicación ideal es con las piernas paralelas y abiertas un poco más amplia que los hombros (buscar posición ideal y adecuada) piernas con semiflexión y abajo. La carga del cuerpo se ubica en los pies (interna y punta) no tratar de sentarse sobre los talones tampoco levantar las mismas. Las manos deben de estar estrechadas con la ubicación técnica adecuada con brazos extendidos con la mirada al campo contrario cuando la pelota está en proceso de juego, los brazos casi pegados al tronco el toque con el balón es con la parte más amplia de los brazos. La incorporación del cuerpo a la posición correcta

de defensa se realiza después de efectuar este tipo de recepción.

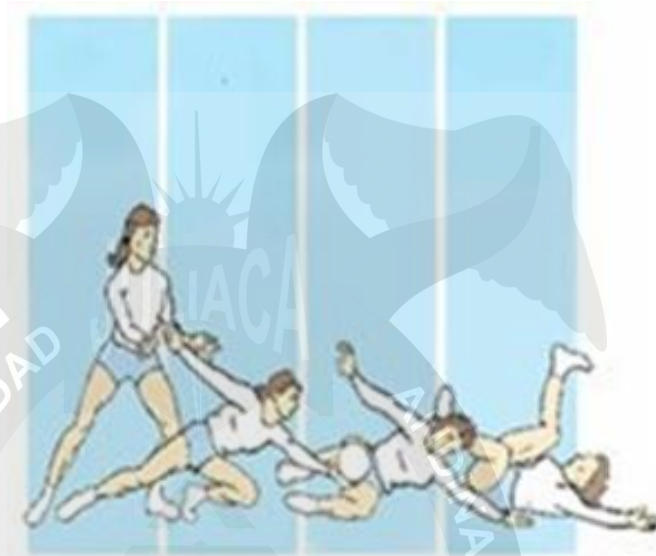
c) Recepción con una sola mano y con caída (rollo)

Se empieza cuando el deportista está en ubicación correcta de defensa posición baja, pre dispuesta para el lado derecho o izquierdo. Cuando llega un balón lejos del alcance es cuando se lanza el jugador estirando el brazo lo mas lejos posible para realizar el toque con el balón con puño entre el dedo pulgar y el índice, posterior al toque con el balón se realiza el rollo o semi rodamiento para no causar lesiones se empieza con el hombro contrario al toque de balón para llegar parado y estar dispuesto para la siguiente jugada.

d) Recepción posición flecha o plancha

Se empieza cuando el deportista está en ubicación correcta de defensa posición baja luego al ver la llegada de balón lejos se realiza el salto y lanzamiento al suelo con dirección al frente (flecha) con el brazo estirado hacia el toque con el balón lo más extendido posible el toque con la pelota en casi simultanea con la caída del cuerpo al piso, el apoto de la mano contraria es primero realizando un deslizamiento de todo el cuerpo el toque de

la mano en con la parte superior de la mano contraria a la palma.



2.1.2.4. El voleo

Normalmente es el segundo toque de una jugada después de antebrazo o recepción se da desde una posición de inicio que consiste o llamado también el toque de dedos.

El voleo es uno de los fundamentos técnicos básicos del voleibol que se utiliza para ejecutar jugadas ofensivas y de ataque de un equipo para poder obtener puntos. Se realiza en ubicaciones de pelotas altas y pueden dar en diferentes posiciones como: adelante, atrás y posiciones laterales, se realiza con las dos manos flexionando los codos y se dan de diferentes direcciones de acuerdo a las jugadas que se presentan.

Se considera al voleo como un pase para realizar un ataque o remate efectivo, es el armado para el ataque y tener una buena ubicación de balón arriba para el remate.



2.1.2.5. El remate o ataque

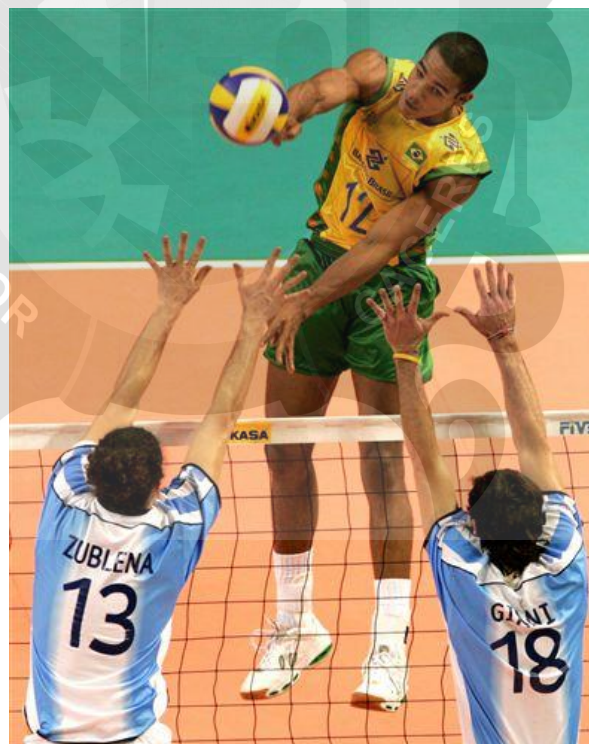
El mate es considerado como uno de los fundamentos técnicos básicos más complicados del voleibol, ya que su trabajo de remate se ejecuta en el aire y en suspensión, es ahí donde se soluciona la jugada con las acciones técnicas y tácticas para lograr un punto y tener el balón a favor.

El ataque se debe de realizar con potencia orientado hacia lugares desprotegidos por los oponentes en esta jugada se ejecuta sus fases; carrera, suspensión, remate y

finalmente la caída cada una de estas etapas tiene sus movimientos tácticos.

El atacante, luego de realizar el salto manda la pelota con toda potencia al lado contrario a lugares libres y desprotegidos o como también a los oponentes con toda velocidad y direccionadas para que no puedan dominar ni controlar.

El atacante también puede optar por realizar una finta o engaño realizando la acción de juego ligero y lento inesperadamente o realizar una colocación cogiendo descuidado al oponente.



2.1.2.6. El bloqueo

Es la acción encaminada a interceptar cualquier ataque del equipo contrario, saltando junto a la red con los brazos alzados buscando devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta.

Es una de las jugadas que el momento de su ejecución permite a los demás defensores ubicarse en zonas adecuadas para defender su campo. Se debe de resaltar que desde los años 60 se permite bloquear con la estación de brazos sobre la net, haciendo que estas jugadas también se convierta en jugada de ataque ya que solamente era considerado como defensa.

Los bloqueos se distinguen de acuerdo a la cantidad de jugadores que lo realizan; bloque individual, doble y hasta

bloque triple pero la que más se observa son los bloques dobles.



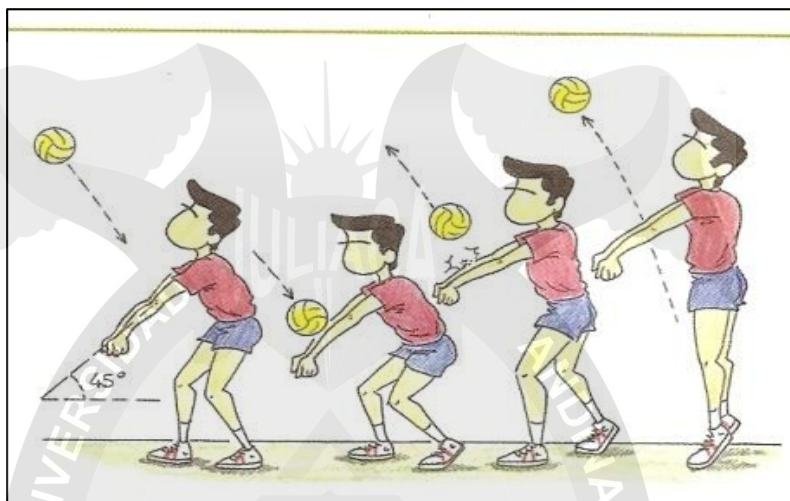
2.1.3. Ejercicios técnicos para mejorar y dominar la recepción

Practica 01. Recepción hacia la pared con puntos de contacto

Meta: Ejecutar en el jugador la concentración, la direccionalidad de la pelota buscando el ángulo correspondiente en su ejecución y el punto en la pared.

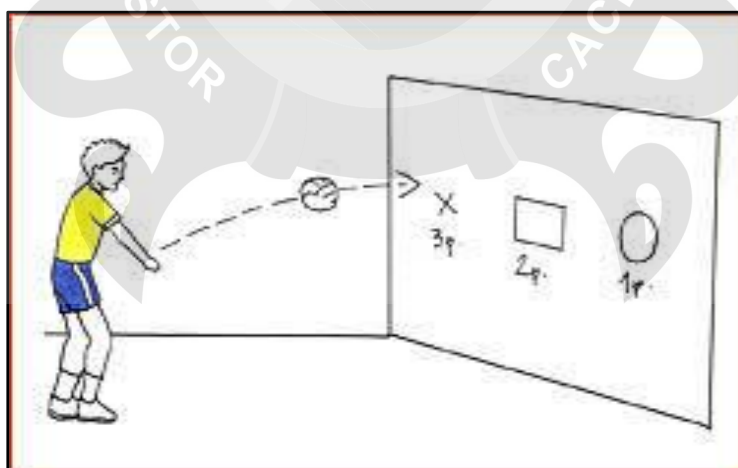
Ejecución: El jugador se ubica paralelamente al frente de un muro y ejecuta el toque de antebrazo con la pelota direccionándolo a la puntos referentes en el muro teniendo en cuenta la altura y distancia

entre la pared y el jugador (altura desde 2.50 m – progresivo) (desde 2.00 m. a más distancia del atleta a la pared.)



Practica 02. Recepción con dirección y movilidad

Meta: Mejorar el dominio técnico del deportista con la pelota, la ubicación de su cuerpo, la dirección de la mirada en la ejecución de la recepción.

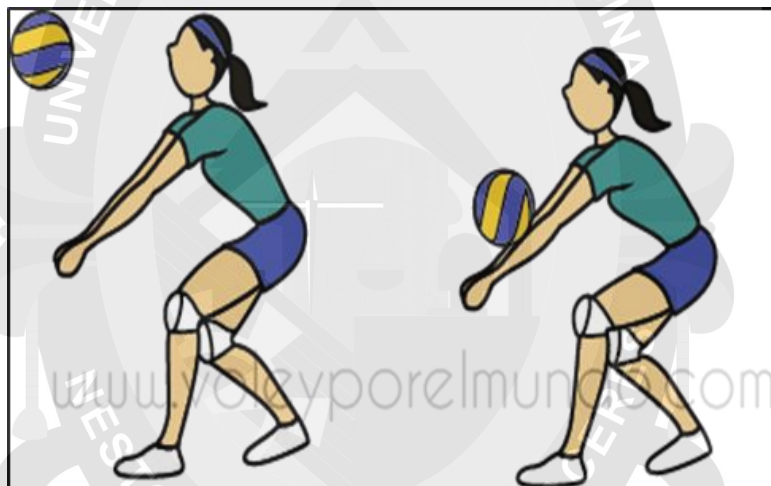


Ejecución: El jugador realiza la recepción en el área indicada contra la pared, luego realiza su desplazamiento hacia otro punto hacia atrás y ejecutar otra recepción.

Practica 03. Recepción con movilidad por encima de zonas referenciales.

Meta: Lograr el dominio perfecto en movimiento y juego buscando la coordinación efectiva.

Ejecución: El jugador ejecuta recepciones con movimiento hacia sus cuatro lados (adelante, atrás derecha e izquierda) tratando de no perder el dominio de la pelota, se ejecuta en líneas ya demarcadas.



Practica 04. Recepción con altura y control de balones

Objetivo: Controlar la potencia y fuerza como el control del balón.

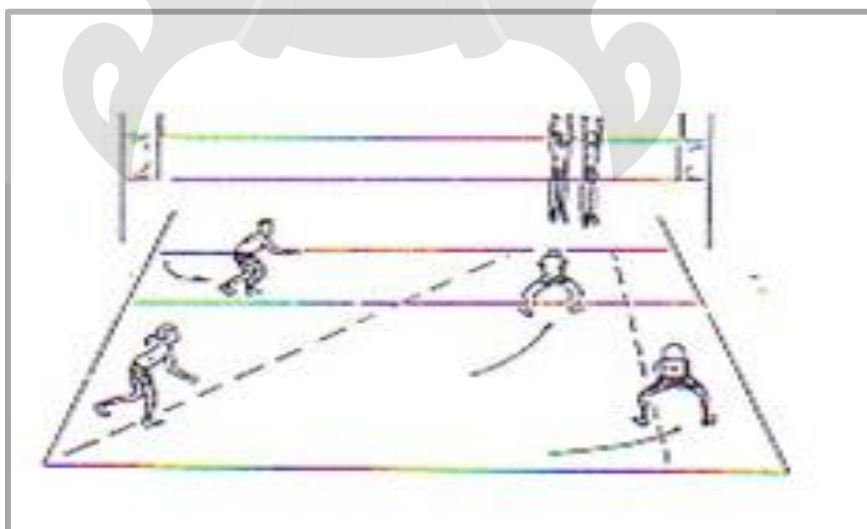
Ejecución: El jugador realiza el primer toque; la recepción del balón para su dominio, segundo toque ejecuta la recepción para enviarlo lo más alto posible luego ejecuta el primer toque, segundo y así sucesivamente sin perder el dominio del balón.



Practica 05. Recepción ubicación y dirección.

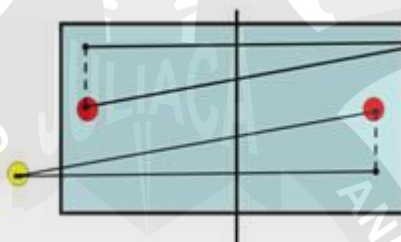
Meta: Conseguir que el jugador receptor no deje la concentración en la jugada de recepción con la pelota.

Ejecución: El jugador ejecuta la recepción con acciones de juego real se ejecuta saques referenciales a las diferentes posiciones (1 al 6) es cuando el jugador no debe de perder la atención hacia la pelota para poder desplazarse y realizar la recepción adecuadamente.



2.1.4. Driles tácticos para mejorar la recepción

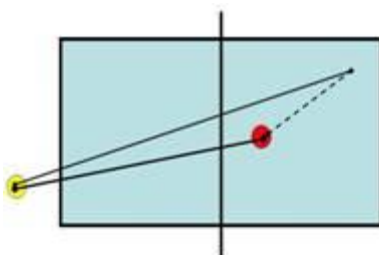
Practica 01: El deportista realiza trabajos de recepción luego de ejecutarse el saque en dos puntos (lateral y medio) desplazándose lateralmente a pasos o a velocidad.



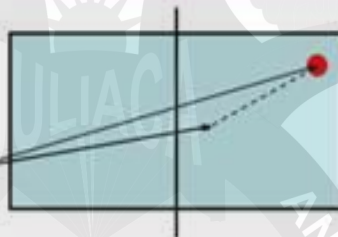
Practica 02: El deportista realizara el trabajo anterior con un desplazamiento más largo y a velocidad en la zona de defensa haciendo un ángulo desde el punto de saque del campo contrario, debe de ejecutar la recepción con las técnicas adecuadas.



Practica 03: Se ejecuta saques, al deportista que está ubicado en la zona de ataque luego realiza su desplazamiento a la zona de defensa en retroceso sin perder la mirada a la pelota.



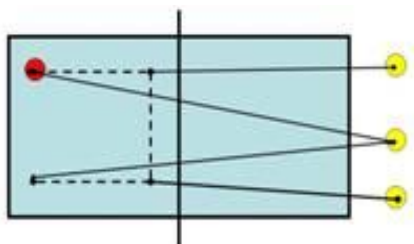
Practica 04: Se ejecuta el mismo trabajo anterior pero ahora se hará dos saques dirigidos a dos puntos; zona de ataque y zona de defensa la recepción debe de ser efectiva y los saque precisos el desplazamiento del receptor debe de ser a velocidad adelante y atrás.



Practica 05: Para ejecutar este trabajo el deportista que recepciona empezará en el medio de la zona de defensa luego se desplaza a la zona de ataque ejecutando en los dos puntos la recepción desplazándose a velocidad lateral y haciendo el cruce de pies.



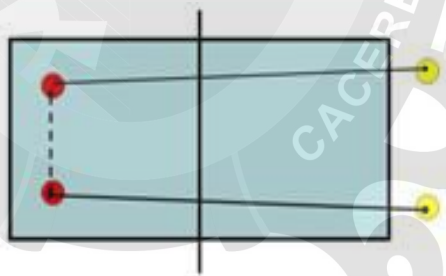
Practica 06: El jugador tendrá cuatro puntos de recepción en las cuales se desplazara de forma veloz adelante, lateral y atrás desde la zona de defensa hacia de ataque, lateral y luego a defensa teniendo tres jugadores en saque



Practica 07: Este trabajo se complica ya que el jugador receptor tendrá que conocer bien las ubicaciones en el terreno ya que tiene que recepcionar y desplazarse a las zonas indicadas empieza en la 5, luego 2, luego 1 y finalmente a la 4 se realizará con desplazamientos a velocidad.



Practica 08: El trabajo se realiza con dos deportistas en saque y dos en recepción, habiendo dos puntos de recepción en la zona de defensa en el momento de saque los receptores deben de desplazarse al otro punto para la recepción se ejecuta en trabajo continuo y con tiempo.



2.2. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

2.2.1. Voleibol

El voleibol considerado como deporte se juega en un campo deportivo de 9 m. de ancho y 18m. de largo, dividido en dos campos iguales y en el medio se ubica la red que divide a los dos campos su altura depende y varia de quienes lo practican ya sea por años y diferencia de sexo. Los deportistas que consta cada equipo es de seis jugadores en cancha.

A la vez este deporte no tiene la peculiaridad de contacto entre jugadores de los dos equipos, sino es mostrar la destreza y dominio del balón de acuerdo a sus fundamentos en donde cada equipo tiene la opción de realizar tres toques de balón por jugada.

Lo que se debe de lograr en este deporte son los puntos al equipo contrario haciendo que la pelota sobrepase la red y pueda tocar el piso dentro del límite del campo de juego y el equipo adversario debe de ejecutar lo propio con el mismo objetivo conservando las reglas de juego.

2.2.2. Deporte

Es actividad o que hace uso de la actividad física y mental, considerado deporte porque tiene y se establece sus reglas respectivas, tiene un carácter de competencia y clasificacio, que

puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene sus propias cualidades de juego.

Además esta disciplina deportiva lo practican en su juego un conjunto de personas siguiendo una serie de reglas y dentro de un espacio físico determinado. El deporte es generalmente asociado a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental.

2.2.3. Balón

El balón tiene una forma esférica, hecho con una cubierta de cuero flexible o cuero sintético, con una cámara de caucho o material similar en su interior. Su color puede ser uniforme y claro, o una combinación de colores. El material de cuero sintético y la combinación de colores usados en competencias oficiales internacionales, deben cumplir con los requisitos de la FIVB. Su circunferencia es de 65 - 67 cm. y su peso es de 260 - 280 g. Su presión interior debe ser de 0.30 - 0.325 Kg. /cm² (294.3 a 318.82 mbar o hPa).

2.2.4. Campo deportivo

La zona de juego en donde se practica este deporte es un rectángulo de 18 m. de largo por 9 m. de ancho, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos. Se debe de tener en cuenta que también este deporte se juega en el exterior de zona establecida, llamada zona

libre, a condición de que el balón no toque suelo ni ningún otro elemento. La zona libre debe tener a lo menos 3 m. medidas que para las competencias mundiales y oficiales de la FIVB aumenta a 5 m. sobre las líneas laterales y a 6,5 m para las líneas de fondo. El espacio libre sobre la pista debe tener una altura mínima de 7 m que en competencias internacionales sube a 12,5 m. establecidas bajo reglamento.



2.2.5. Puntuación

En los partidos que se disputan se puede dar a juego hasta cinco sets, dependiendo a los sets ganados por el equipo vencedor, de acuerdo al reglamento establecido un equipo se le considera ganador al acumular tres sets vencidos se considera ganador del encuentro en partidos oficiales y se dará por terminado el encuentro.

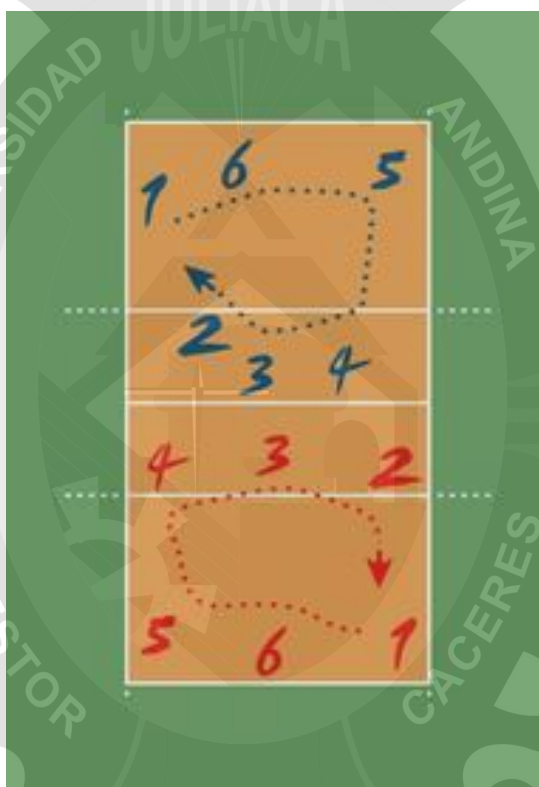
Se considera set ganado cuando se logró obtener los 25 puntos de acuerdo a reglamento y teniendo en cuenta una diferencia de 2 puntos de marcador del equipo contrario, como ejemplo; (25 a 23) set ganado, (25 a 24) aun continua el encuentro hasta que se dé la diferencia de 2 puntos, (29 A 27) set ganado

También se debe de mencionar, si se da el caso que se juegue un quinto set, teniendo en cuenta que cada equipo tiene dos sets ganados el quinto set solamente se jugara hasta los 15 puntos siempre teniendo en cuenta la diferencia de 2 puntos para que se considere set ganado. Los encuentros se consideran ganados cuando se dan estos resultados por set; 3 a 0, 3 a 1, ó 3 a 2, normalmente los tiempos prudenciales se dan de entre una hora y se pueden alargar hasta las dos horas y media por encuentro deportivo y considerando las categorías y de acuerdo a las bases de las ligas que se juegan.

2.2.6. Las rotaciones

El sistema de rotación se da desde hace tiempo atrás específicamente desde 1923, esto se hizo para superar algunos impases que se daban pero sin embargo gracias al sistema de rotación se mejoró el sistema de juego como también se hizo que los jugadores se puedan desenvolver en las diferentes posiciones como también se pueda dar jugadas establecidas tácticamente.

Se debe de saber que cuando un equipo logra un punto realizara el siguiente saque para poner en juego la pelota y tendrá que realizar la rotación respectiva en su equipo y entre los seis jugadores haciendo cambio en sus posiciones en el sentido de las agujas del reloj, esto hace que todos los jugadores roten en las seis posiciones a excepción del jugador líbero.



2.2.7. Los jugadores

2.2.7.1. Líbero

Son especialistas en defensa y sustituyen a los atacantes natos, demasiado altos, cuando ocupan posiciones traseras. Se les aplican reglas especiales para poder hacer múltiples cambios. Son los primeros responsables de recibir saques y ataques contrarios. Suelen ser los jugadores con la

capacidad de reacción más rápida y una buena técnica en el pase. Por las reglas del juego, nunca juegan en la red y no tienen que ser especialmente altos; es así un puesto que permite participar y destacar a jugadores de menor estatura con buena técnica de pase.

2.2.7.2. Opuesto

Juegan en zonas 1 y 2 acompañando al colocador, pero son rematadores. En la rotación inicial se colocan en la posición opuesta al colocador de manera que si uno se encuentra en primera línea el otro estará de zaguero, pudiendo así alternarse en las dos zonas. Es buena posición para jugadores zurdos, porque situados a la derecha de la red los balones les van a llegar por la izquierda. En el remate de zaguero, el opuesto situado en segunda línea realiza su ataque desde atrás, cuidando de no tocar la línea de ataque y no cometer falta.

2.2.7.3. Cuatro o punta

A diferencia del central, se encuentran más alejados del colocador, iniciando a veces el movimiento desde fuera del campo. Disponen de más tiempo y esto les da más posibilidades a la hora de planear y resolver el ataque (o finta). Cuando el colocador recibe un balón en malas condiciones suele recurrir al atacante por 4 para tratar de

salvar y conseguir punto. Finalmente, deben dominar también el pase, para apoyar al libero en recepción.

2.2.7.4. Colocador

Son los que dirigen la ofensiva del equipo. Aparte de una gran precisión táctica han de tener una visión clara y rápida del juego. También es importante su colaboración en el bloqueo y la posibilidad de puntualmente realizar ataques (o fintas) ellos mismos. Su territorio del campo es la zona 2.

2.2.7.5. Central

Realizan remates rápidos en una posición cercana al colocador. Pero a su vez son también los encargados del bloqueo de sus correspondientes en el equipo contrario. Requieren de una gran agilidad para pasar de su posición de ataque a bloquear y para moverse rápidamente a los bloqueos dobles a ambos lados de la pista en zonas 2 y 4.

CAPÍTULO III

PLANIFICACIÓN, EJECUCIÓN Y RESULTADOS

3.1. PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES

Toda la planificación de las diferentes actividades se da inicio con el diagnóstico y coger experiencias de los estudiantes en las clases de educación física y en los entrenamientos que realizan, reconociendo dificultades que se presentan para lo cual el profesor plantea alternativas de solución para mejorar y dominar y practicar la disciplina deportiva del voleibol en el fundamento técnico de la recepción en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Secundaria Primaria N° 56044 de Combapata, Canchis – Cusco. Esta actividad se ha realizado en una reunión entre todos los participantes, padres de familia y el profesor responsable, en donde se ha planteado los objetivos a trabajar y las metas que se desea llegar, a partir de ello los padres de familia y estudiantes confirman su participación en este plan de trabajo.

Teniendo en cuenta las respuestas de los participantes y padres de familia que están gustoso de participar en este proyecto para la mejora de

la práctica del voleibol y coadyuvar el desarrollo deportivo de los niños y a ayudar a llevar una vida activa y saludable nos atrevemos a realizar el siguiente plan de trabajo:

Nº	ACTIVIDADES	RESPONSABLE	MATERIAL	CRONOGRAMA POR MES	
				NOV. 2017	DIC. 2017
01	Elaboración del plan de trabajo y proyecto	Profesor	Laptop hojas	X	
02	Proyección visual de objetivos, metas y trabajos de otros lugares.	Profesor Estudiantes	Laptop Data	X	
03	Inicio de actividades, reconocimiento y trabajo de capacidad física.	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera	X	
04	Demostración, observación y familiarización con el balón.	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera	X	
05	Trabajos de ubicación de del cuerpo, brazos, manos y piernas.	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera	X	X
06	Trabajo de introducción a la recepción – individual y en parejas (driles)	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera	X	
07	Trabajo de recepción con desplazamientos en equipos (driles)	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera	X	
08	Partidos de práctica ejecutando pura recepción y ubicación.	Profesor Estudiantes	Balones Conos	X	X
09	Trabajo de recepción sobre la net con desplazamientos cortos	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera		X
10	Trabajo de recepción sobre la net en rotación y en equipos	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera		X
11	Trabajo de recepción sobre la net con ubicaciones en la cancha.	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera		X
12	Partidos de práctica demostrando recepción ubicación y rotación.	Profesor Estudiantes	Balones Conos	X	X
13	Trabajo de recepción con desplazamientos laterales adelante y atrás (driles)	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera		X
14	Partidos de práctica con saque, recepción y ataque en plena rotación.	Profesor Estudiantes	Balones Conos Escalera		X
15	Partidos de práctica identificando y corrigiendo errores.	Profesor Estudiantes	Balones Conos		X
16	Encuentro deportivos con otros equipos (evaluación)	Profesor Estudiantes	Balones Conos	X	X

3.1.1. Unidades de aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA DE APRENDIZAJE N° 1**"Cuidamos nuestra salud practicando el vóleybol en un ambiente saludable"****I.- DATOS INFORMATIVOS**

DRE : Cusco
UGEL : Canchis
I.E.P. N° : 56044
CICLO : V
GRADO : Sexto
HORAS : 02 Horas
DOCENTE : Prof. David Quispe Cruz

II.- ENFOQUE TRANSVERSAL

TRIM.	ENFOQUE TRANSVERSAL	VALORES	ACTITUDES
1°	ENFOQUE AMBIENTAL	<ul style="list-style-type: none">• Justicia• Respeto	<ul style="list-style-type: none">✓ Clasificamos la basura según sus características.✓ Realizamos jornadas de limpieza en mi colegio y en el parque de mi barrio.✓ Charlas de sensibilización.✓ Evaluamos los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas.

TÍTULO	<i>Cuidamos nuestra salud practicando el vóleybol en un ambiente saludable</i>	
III.- SITUACIÓN SIGNIFICATIVA	Problema	El Medio Ambiente y el vóleybol
	Descripción	Actualmente en nuestra Institución Educativa y sus alrededores, se encuentran en emergencia por la cantidad de residuos sólidos, y dar un tratamiento adecuado a la basura acumulada que produce la población, los cuales hace que estemos propensos a adquirir enfermedades infecto contagiosas como también falta de conciencia ambiental, es por ello que desde el sector educación se debe de asumir responsabilidades como la orientación y educación en temas de preservación y cuidado de nuestro medio ambiente y a la vez llegar a tener una vida activa y saludable haciendo de la práctica deportiva del voleibol una costumbre e incursionar a elevar el nivel deportivo de nuestros estudiantes a nivel de nuestro distrito.

IV.- PROPOSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS
<ul style="list-style-type: none">▪ Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad<ul style="list-style-type: none">✓ Comprende su cuerpo✓ Se expresa corporalmente.▪ Asume una vida saludable<ul style="list-style-type: none">✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.▪ Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices<ul style="list-style-type: none">✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	<ul style="list-style-type: none">✓ Acomoda su cuerpo y demuestra su capacidad física y su rendimiento.✓ Reconoce y se adapta en la familiarización con el balón de vóley.✓ Reconoce la posición del cuerpo, brazos y piernas para realiza la recepción correctamente.✓ Realiza la introducción a la recepción – individual y en parejas (driles)✓ Realiza la recepción con desplazamientos en equipos (driles)✓ Participa en los partidos de práctica su capacidad de recepción y demostrando todo lo aprendido (ubicación)✓ Realiza la recepción sobre la net con y sin desplazamientos en pareja✓ Ejecuta la recepción sobre la net con y sin balón y desplazamientos en equipos y rotación✓ Realiza trabajos de recepción sobre la net reconociendo ubicación en la cancha (driles)✓ Participa en partidos de práctica demostrando todo lo aprendido recepción, ubicación y rotación.✓ Reconoce y ejecuta el saque, recepción y ataque con desplazamientos y ubicación. (driles)✓ Participa en partidos de práctica identificando los desplazamientos.✓ Participa en partidos de práctica identificando las posiciones y cambios de ubicación✓ Demuestra su capacidad de juego en encuentros deportivos con otros equipos (evaluación)

V.- ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE APRENDIZAJE

N°	DESEMPEÑOS	PRODUCTOS
01	✓ Acomoda su cuerpo y demuestra su capacidad física y su rendimiento.	Conocen su capacidad física
02	✓ Reconoce y se adapta en la familiarización con el balón de vóley.	Se familiariza con el balón de voleibol.
03	✓ Reconoce la posición del cuerpo, brazos y piernas para realiza la recepción correctamente.	Se posiciona correctamente con los brazos y piernas bien ubicadas.
04	✓ Realiza la introducción a la recepción – individual y en parejas (driles)	Iniciación a la recepción adecuadamente.
05	✓ Realiza la recepción con desplazamientos en equipos (driles)	Ejecuta la recepción con desplazamientos.
06	✓ Participa en los partidos de práctica su capacidad de recepción y demostrando todo lo aprendido (ubicación)	Demuestra lo aprendido
07	✓ Realiza la recepción sobre la net con y sin desplazamientos en pareja	Ejecuta recepción sobre la net
08	✓ Ejecuta la recepción sobre la net con y sin balón y desplazamientos en equipos y rotación	Ejecuta recepción sobre la net con desplazamiento.
09	✓ Realiza trabajos de recepción sobre la net reconociendo ubicación en la cancha (driles)	Ejecuta recepción sobre la net en la ubicaciones correctas
10	✓ Participa en partidos de práctica demostrando todo lo aprendido recepción, ubicación y rotación.	Demuestra lo aprendido en los partidos de practica
11	✓ Reconoce y ejecuta el saque, recepción y ataque con desplazamientos y ubicación.	Ejecuta recepción, saque y ataque con desplazamiento
12	✓ Participa en partidos de práctica identificando los desplazamientos.	Demuestra lo aprendido en los partidos de practica
13	✓ Participa en partidos de práctica identificando las posiciones y cambios de ubicación	Demuestra lo aprendido en los partidos de practica
14	✓ Demuestra su capacidad de juego en encuentros deportivos con otros equipos (evaluación)	Demuestra lo aprendido en los partidos de practica

VI.-

EVALUACIÓN

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad Asume una vida saludable Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprende su cuerpo ✓ Se expresa corporalmente. ✓ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. ✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. ✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Acomodar su cuerpo y demuestra su capacidad física y su rendimiento. ✓ Reconocer y se adaptar en la familiarización con el balón de vóley. ✓ Reconocer la posición del cuerpo, brazos y piernas para realiza la recepción correctamente. ✓ Realizar la introducción a la recepción – individual y en parejas ✓ Realizar la recepción con desplazamientos en equipos ✓ Participar en los partidos de práctica su capacidad de recepción y demostrando todo lo aprendido ✓ Realizar la recepción sobre la net con y sin desplazamientos en pareja ✓ Ejecutar la recepción sobre la net con y sin balón y desplazamientos en equipos y rotación ✓ Realizar trabajos de recepción sobre la net reconociendo ubicación en la cancha ✓ Participar en partidos de práctica demostrando todo lo aprendido recepción, ubicación y rotación. ✓ Reconocer y ejecuta el saque, recepción y ataque con desplazamientos y ubicación ✓ Participa en partidos de práctica identificando los desplazamientos. ✓ Participar en partidos de práctica identificando las posiciones y cambios de ubicación ✓ Demostrar su capacidad de juego en encuentros deportivos con otros equipos 	<ul style="list-style-type: none"> Ficha de observación Lista de cotejo

VI.- MATERIALES BÁSICOS Y RECURSOS A UTILIZAR EN LA UNIDAD**Métodos:**

- ✓ Métodos para el aprendizaje.
- ✓ Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas.
- ✓ Métodos para la consolidación técnica.
- ✓ Métodos para el aprendizaje de la táctica.
 - Mando directo
 - Inductivo
 - Deductivo
 - Asignación de tareas
 - Dinámica grupal
 - Resolución de problemas
 - Analítico sintético

VII.- MEDIOS Y MATERIALES

Medios	Materiales
Campos deportivos	Deportivos
Pista atlética	Didácticos
Medios audio visuales	Materiales Técnicos
Piscina	Materiales Tácticos

VIII.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- MINISTERIO DE EDUCACION: Currículo Nacional de Educación Básica Lima – Perú 2016
- APAZA ROSADO, Jorge, Metodología de la didáctica, 1ra edición, editorial Titikaka, año 1990 Puno Perú.
- DIAZ LUCEDA, Jordi: La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas, Barcelona. Editorial Inde. Año 1999
- MINSITERIO DE EDUCACION: Lineamientos pedagógicos para la enseñanza de la Educación física en las redes del plan de fortalecimiento de la Educación física y el Deporte escolar, año 2015
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN: Orientaciones para el trabajo pedagógico. OTP de Educación Física 3ra edición, Lima Edit. El comercio.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN: Marco del buen desempeño docente.
- Paginas WWW/.../com

Combapata, Noviembre del 2017

3.1.2. Sesiones de aprendizaje

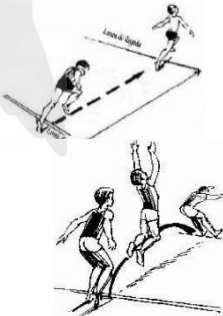
SESIÓN DE APRENDIZAJE 01

**I.E.S. MARÍA ASUNCIÓN
GALINDO - JULI****TÍTULO DE LA SESIÓN**
Conociendo mi cuerpo para el trabajo
físico.

ÁREA	EE.FF.	NIVEL	Primaria	GRADO/ AÑO	6 to.	SECCIÓN	
DOCENTE	David Quispe Cruz						
FECHA	Noviembre del 2017			N° DE HORAS	02		
ENFOQUE TRANSVERSAL	Enfoque Ambiental			Acciones observables	Docente y estudiantes laboran en un ambiente saludable		
COMPETENCIA	Acomoda su cuerpo y demuestra su capacidad física y su rendimiento.						
CAPACIDAD	Comprende su cuerpo						
DESEMPEÑO PRECISADO:	Adapta su cuerpo para el trabajo físico y su reconocimiento.						
CONTENIDO	Capacidad física						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	Lista de cotejo y Ficha de observación.						

II. DESARROLLO DE LA SESIÓN

PROCESOS PEDAGÓGICOS (Modelo didáctico)	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIE MP O
INICIO (Lectura de la realidad) <ul style="list-style-type: none">- Motivación- Recojo de saberes y experiencias- Problematicación- Metacognición	<ul style="list-style-type: none">✓ Saludo y bienvenida a los estudiantes – recomendaciones y establecimiento de las normas de convivencia✓ Control de Asistencia✓ Comunicar el propósito de la sesión práctica.✓ Dialogo sobre reciclaje✓ Se informan sobre el aprendizaje esperado (desempeño precisado).✓ Recuperación de saberes.- ¿Qué son capacidades físicas? ¿Cómo reconozco mi capacidad física?✓ Conflicto cognitivo.- Como puedo evaluar mis capacidades físicas que tipo de pruebas puedo realizar. ¿estoy bien o mal? veremos✓ ¿Para qué y porque debo de saber y conocer mis capacidades físicas? Dialogo y respuestas.✓ JUEGO: la pesca pesca en grupo	15 min.

<p>PROCESO (Interpretación de la realidad)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Investigación - Construcción del conocimiento - Profundización (ejercicios previa aplicación) - Metacognición 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabajo grupal: Activación corporal.- movilidad de las diferentes articulaciones, trotes direccionados con baja intensidad. ➤ Llegar otra vez a la calma, inhalación y exhalación, trabajo flexible de los diferentes músculos. ➤ Demostración y explicación presencial de cómo se puede y con actividades puedo medir mis capacidades físicas – ejemplificado. ➤ Trabajo evaluativo personal y grupal de sus capacidades físicas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Velocidad 50 metros ▪ Resistencia 600 metros ▪ Flexibilidad ▪ Potencia de brazos y piernas ➤ Evalúan, comparan y registran los datos obtenidos en la ficha de trabajo. ➤ Se obtienen datos y resultados de acuerdo a su capacidad de desempeño y reconocen en qué nivel se ubican de acuerdo al cuadro de baremos. 	<p>75 min.</p>
<p>SALIDA. (Transformación de la realidad)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluación - Metacognición - Transferencia o extensión (Acción de desempeño) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plantear la autoevaluación ¿Por qué y para que debo de saber y conocer mis capacidades físicas?. ✓ Reflexionan frente a los datos obtenidos personalmente y las compara con los demás. ✓ Se les hace saber que tenemos que trabajar la parte física en todas las sesiones de entrenamiento. ✓ Aseo personal. ✓ Práctica deportiva. ✓ La hidratación se dará en momentos que se requiera. 	<p>20 min.</p>

EVALUACION	
COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	
INDICADOR DE EVALUACIÓN	Adaptar y demostrar su rendimiento físico y su reconocimiento.
COMPORTAMIENTO	Respeta reglas y normas establecidas, mostrando respeto mutuo y el mantenimiento de su medio ambiente

SESIÓN DE APRENDIZAJE 02


**I.E.S. MARÍA ASUNCIÓN
GALINDO - JULI**


TITULO DE LA SESION

Me divierto familiarizan dome con el balón.

ÁREA	EE.FF.	NIVEL	Primaria	GRADO/ AÑO	6to	SECCIÓN	
DOCENTE	David Quispe Cruz						
FECHA	Noviembre del 2017			N° DE HORAS	02		
ENFOQUE TRANSVERSAL	Enfoque Ambiental			Acciones observables	Docente y estudiantes laboran en un ambiente saludable.		
COMPETENCIA	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad						
CAPACIDAD	✓ Comprende su cuerpo ✓ Se expresa corporalmente.						
DESEMPEÑO PRECISADO:	Reconoce y se adapta en la familiarización con el balón de vóley.						
CONTENIDO	Reconocimiento y familiarización con el balón.						
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	Lista de cotejo y ficha de trabajo						

II. DESARROLLO DE LA SESIÓN

PROCESOS PEDAGÓGICOS (Modelo didáctico)	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TIE MP O
INICIO (Lectura de la realidad) <ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Recojo de saberes y experiencias - Problematicación - Metacognición 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo mutuo entre todos ✓ Comunicar el propósito de la sesión ✓ Dialogo sobre realidad limpieza en la comunidad ✓ Se informan sobre el aprendizaje esperado (desempeño precisado). ✓ Recuperación de saberes.- ¿Qué es el vóley? ¿Cuáles son los fundamentos del vóley? ¿Con que tipo de fundamento juegan más? ✓ Conflicto cognitivo.- Saben jugar el vóley? Como lo juegan cuales son las reglas? Dialogo y resolución de interrogantes. ✓ y los fundamentos? ¿para qué me servirá? Dialogo y respuestas. ✓ JUEGO: La niña chascosa. 	15 min.

<p>PROCESO (Interpretación de la realidad)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Investigación - Construcción del conocimiento - Profundización (ejercicios previa aplicación) - Metacognición 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Activación del cuerpo: trabajo en equipos lanzan balón hacia arriba en círculo con desplazamientos (variantes) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Trote con balón a ras del piso ✓ Trote con balón lanzando arriba. ➤ Llegar a la calma: inhalación y exhalación, movimientos articulares y elongaciones de músculos. ➤ Demostración y explicación presencial de cómo se puede dominar el balón de vóley y con qué partes del cuerpo con ejemplos. <p>EJECUCION DE TRABAJOS DE FAMILIARIZACION CON EL BALÓN DE VOLÉY</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lanzas el balón a diferentes lados determinando distancias (individual en parejas y en equipo). ➤ Ejecutan toque con diferentes partes del cuerpo y mano estáticos y en movilidad en parejas y equipos ➤ Practica de juego simulado con la red al ras del piso. ➤ Juegan haciendo uso con cualquier parte del cuerpo 	<p>75 min.</p>
<p>SALIDA. (Transformación de la realidad)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluación - Metacognición - Transferencia o extensión (Acción de desempeño) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evalúan su capacidad de dominio de balón ¿Pueden dominar el balón? ¿les gusto lo que se trabajó? ¿Qué es lo le les gusto mas? ✓ Reflexionan de acuerdo a su desempeño en la sesión de entrenamiento y asumen responsabilidades. ✓ Recomendación la práctica deportiva en casa. ✓ Práctica deportiva. ✓ Higiene personal ✓ La hidratación se hace el momentos requeridos. 	<p>20 min.</p>

EVALUACION	
COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	
INDICADOR DE EVALUACIÓN	Reconocer y se adaptar en la familiarización con el balón de vóley.
COMPORTAMIENTO	Respeto mutuo entre todos, preservar las reglas y normas establecidas en todo momento de la sesión de entrenamiento.

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Casi en su mayoría de los estudiantes participantes llegaron a dominar y demostrar en partidos de práctica el dominio del fundamento técnico de la recepción, realizándolo efectivamente considerando todas las fases de su ejecución y posicionamientos adecuados.
- SEGUNDA:** Se estableció la práctica del voleibol diariamente no solamente a nivel de nuestros estudiantes participantes sino que también se amplió hacia la comunidad sobre todo a los padres de familia quienes quedaron satisfechos del trabajo realizado y así de esa forma nos proyectamos a la contribución con nuestra sociedad.
- TERCERA:** Se les estableció a nuestros estudiantes participantes a tener en cuenta siempre en toda su vida practicar deporte sobre todo tener actividad física permanente para así tener una vida activa y saludable y esto quedo impregnado en la mente y corazón de nuestros alumnos.

RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Realizar trabajos similares o talleres prácticos a nivel de los diferentes deportes ya sea en nuestra institución o a nivel de la comunidad, teniendo en cuenta que posteriormente seguiré trabajando y atacando a los otros fundamentos del voleibol.
- SEGUNDA:** Aperturar campeonatos de menores y mayores en damas y varones en nuestra comunidad puesto que se nota que no hay eventos de esta categoría en nuestro pueblo para así posteriormente participar en campeonatos a nivel de nuestro distrito, provincia y región.
- TERCERA:** Promover a la práctica deportiva y a tener actividad física permanente a nivel de nuestra comunidad, organizando trotes familiares entre toda la comunidad educativa desde el nivel inicial hasta el secundario, y así de esa manera llegar a la sociedad en su conjunto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DOUGHERTY, NEIL J. (1985). Educación física y deportes para el alumno de la escuela secundaria. Madrid Gymnos.

HESSING, W. (2006). Voleibol para principiantes. Editorial Paidotribo.

REGLAMENTO OFICIAL DEL VOLEIBOL 2017-2020

MINISTERIO DE EDUCACION: Currículo Nacional de Educación Básica Lima – Perú 2016

<http://www.webscolar.com/los-fundamentos-tecnicos-del-voleibol>

<http://www.monografias.com/trabajos88/ejercicios-recepcion-saque-voleibol>



ANEXOS

DIRECTORA INVITANDO A PARTICIPAR EN EL PROYECTO



PARTICIPANDO EN DESFILE PARA CAMPEONATO SICUANI



REALIZANDO ESTIRAMIENTO ANTES DE UN ENCUENTRO



EMPEZANDO UNA SESIÓN PRÁCTICA

